

LECTURE NOTES

Week ke - 8

SATE

LEARNING OUTCOMES

LO1: Mahasiswa dapat mengidentifikasi peralatan tradisional dan bumbu yang dipakai.

LO2: Mahasiswa dapat mengaplikasikan memasak makanan tradisional Indonesia dan macam-macam hidangan khas Indonesia.

LO3: Mahasiswa dapat menunjukkan persiapan dan proses memasak hidangan Indonesia.

OUTLINE MATERI :

1. Macam-macam sate
2. Bumbu dan bahan yang dipakai dalam sate
3. Alat masak yang digunakan saat memasak sate

ISI MATERI

Pada materi ini akan dibahas resepe-resep dan cara membuat beberapa jenis sate.

1. SATE MARANGGI (15 Tusuk)

Bahan:

- 300 gram daging has dalam, potong 2x2x1 cm
- 100 gram lemak sapi, potong 2x2x1 cm
- 2 sendok teh minyak goreng
- 4 sendok makan kecap manis
- 15 buah tusuk sate

Bumbu Halus:

- 1 1/2 sendok makan ketumbar
- 1/2 sendok teh garam
- 75 gram gula merah, sisir halus

Bahan Sambal Oncom:

- 350 gram oncom, bakar, haluskan
- 800 ml air
- Bumbu Halus:
- 5 butir bawang merah
- 5 buah cabai rawit merah
- 6 buah cabai merah keriting
- 1 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh gula pasir
- 5 cm kencur
- 2 cm jahe

Bahan Pelengkap:

- 6 potong uli bakar

Cara Membuat Sate Maranggi:

1. Sate, rendam daging dan lemak dalam campuran bumbu halus, minyak, dan kecap manis. Remas-remas. Aduk rata. Diamkan 1 jam dalam lemari es.
2. Tusuk dengan tusukan sate. Bakar sambil diolesi sisa bumbu sampai matang.
3. Sambal oncom, rebus air dan bumbu halus sampai mendidih. Tambahkan oncom. Masak hingga matang dan sedikit kental.
4. Sajikan sate setelah disiram sambal oncom dan uli bakar.

2. SATE KERE (4 porsi)

Bahan-bahan/bumbu-bumbu:

- 400 gram tempe gembus, dipotong 4x6x1 cm
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, dimemarkan
- 1 sendok teh asam jawa
- 400 ml air kelapa
- 100 gram gula merah, disisir halus
- minyak untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 5 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 1/2 sendok teh ketumbar
- 3 butir kemiri
- 1/2 sendok teh merica
- 2 sendok teh garam

Bahan sambal kacang:

- 200 gram kacang tanah kulit, digoreng, dihaluskan
- 3 buah cabai merah keriting, digoreng
- 3 butir kemiri, digoreng
- 3 buah cabai merah besar, digoreng
- 4 sendok makan gula merah sisir
- 2 1/4 sendok teh garam
- 600 ml air panas

Bahan pelengkap:

- 4 buah lontong

Cara membuat:

1. Rebus tempe, bumbu halus, daun salam, lengkuas, asam jawa, dan air kelapa.
2. Masukkan gula merah, rebus lagi sampai air mengering dan bumbu meresap.
3. Bakar sate di atas bara sambil dibolak-balik sampai harum.
4. Sambal kacang: haluskan kacang tanah, cabai merah keriting, kemiri, cabai merah besar, gula merah, dan garam. Tuang air. Masak sampai matang dan kental.
5. Sajikan sate dengan sambal kacang dan lontong.

3. SATE PADANG (18 Tusuk)

Bahan:

- 200 gram lidah sapi, rebus, potong 2x2 cm
- 100 gram hati sapi, rebus, potong 2x2 cm
- 350 gram daging sandung lamur
- 1.000 ml air
- 2 lembar daun kunyit
- 1 batang serai, ambil putihnya, memarkan
- 1 buah asam kandis

- 2 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula pasir
- 35 gram tepung beras dan 50 ml air, larutkan untuk pengental
- 2 sendok makan bawang goreng untuk taburan
- 18 buah tusuk sate

Bumbu Halus:

- 8 butir bawang merah
- 1 buah cabai merah keriting
- 1/2 sendok teh ketumbar
- 1 sendok teh merica
- 1/2 sendok teh jintan
- 1 cm jahe
- 6 cm kunyit, bakar
- 1 cm lengkuas

Cara Membuat Sate Padang:

1. Rebus daging sandung lamur dengan air sampai matang dan empuk. Potong 2x2 cm. Ukur kaldunya 750 ml.
2. Rebus lagi bersama lidah sapi, hati sapi, bumbu halus, daun kunyit, serai, dan asam kandis.
3. Masak sampai kaldunya menjadi 500 ml dengan api kecil.
4. Tusuk-tusuk daging, lidah dan hati secara bergantian di tusuk sate. Bakar. Sampai harum.
5. Rebus lagi sisa rebusan. Kentalkan dengan larutan tepung beras. Masak sampai meletup-letup.
6. Sajikan sate dengan kuah dan taburan bawang goreng.

SIMPULAN

Sate di Indonesia beragam jenisnya. Tiap daerah punya ciri khas masing-masing. Beragam daging dapat digunakan dalam pembuatan sate. Beberapa jenis sate juga menggunakan bagian hewan selain dagingnya sebagai bahan sate. Lidah, usus, telur, dan sebagainya. Dengan perkembangan zaman dan dengan alasan mengurangi konsumsi daging, saat ini banyak dijumpai sate yang terbuat dari Jamur, tempe, kentang dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Flavors of Indonesia William Wongso Culinary Wonders (2016). ISBN: 978-979-8926-32-7
- Makanan tradisional Indonesia Gajah Mada University Press (2017). Eni Harmayani, Umar Santoso, Murdijati Gardjito. ISBN: 978-602-386-143-9
- Dapur Indonesia 300 resep makanan populer nusantara Yasa Boga (2014). Cetakan ke tiga Mei 2016. Gramedia. Jakarta. ISBN: 978-602-03-0813-5